

すこやかたより

保健センター 通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内1520・1521)

健康日本21あぐい計画（第2次）

第10回目のテーマは「生活習慣病予防」です

生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する病気のことです。生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあり、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレスなど、好ましくない習慣が積み重なることで発症の危険性が高まります。

生活習慣病の怖いところは、自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与え、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。そんな生活習慣病から命を守るためにできることを考えてみましょう。



健康日本21あぐい計画（第2次）での目標
(めざすべき姿)

生活習慣病を予防し、いつまでも元気で暮らせる！

■ わたし（町民）の取り組み

- ▽生活習慣病について理解します
- ▽年に1回は健康診査を受けます
- ▽健康診査の結果から、生活習慣の改善すべき点を知ります
- ▽治療が必要な場合は、早期に受診します
- ▽薬の効果や効能を知り、正しく飲みます
- ▽かかりつけの病院や薬局を持ちます

■ 地域や職場の取り組み

- ▽職場での健康診査を行います
- ▽生活習慣病についての知識を普及します
- ▽趣味やスポーツなどの活動を広め、人と人とのつながりが持てるような機会をつくります

■ 行政の取り組み

- ▽生活習慣病についての知識の普及（情報提供）
- ▽特定健康診査の実施と受診率の向上、特定保健指導の実施率の向上
- ▽生活習慣の改善への支援（自己管理への支援）
- ▽適切な受診への支援（重症化予防）

高血圧

一定の数値よりも血圧が高い状態（最高血圧135mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）のことをいいます。血圧が高いと、通常よりも強い圧力が血管にかかり、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化が進むと、血管がもろくなり、心筋梗塞や脳卒中になりやすくなります。

■ 高血圧を予防するために

- ①減塩を心掛ける（麺類のスープは残す。薬味・香辛料などを活用するなど）
- ②野菜を積極的に食べる
- ③十分な休養をとる

脂質異常症

血液中の中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが多い、またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態をいいます。中性脂肪やコレステロールが増えすぎたドロドロ血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす要因になります。

■ 脂質異常症を予防するために

- ①青魚を積極的に食べる
- ②食物繊維の多い食品を食べる
- ③揚げ物や炒め物は控え、煮物・蒸し物を増やす

糖尿病

血糖をコントロールするインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなったりして、高血糖の状態が続くことをいいます。そのような状態が長く続くと、頭・心臓・腎臓・目など、全身に悪影響を与えます。

■ 糖尿病を予防するために

- ①食事は野菜から食べる
- ②栄養バランスの良い食事をとる
- ③よくかんで食べる



どの病気の予防にも共通しているのは、適度な運動です。日ごろから意識して体を動かすようにしましょう。また、年に一度は健康診査を受け、生活習慣病の予防に努めましょう。